

MANUAL DO TORCEDOR DO BASQUETE



MOVIMENTO VERDE AMARELO

ATUAÇÃO DO MVA

Nosso propósito é apoiar os atletas brasileiros em todas as modalidades.

Acreditamos que quem torce também joga e que torcida ganha jogo.

No basquete, levamos nossa energia e vibração para o ginásio, para que o(a)s nosso(a)s atletas se sintam em casa durante as competições.

Nesse manual, você encontrará as principais orientações para uma torcida adequada.



REGRAS BÁSICAS DO BASQUETE:

Antes de torcer, é essencial conhecer algumas regras do basquete.

Categorias:

- 5x5(masculino e feminino).
- 3x3(masculino e feminino)



CATEGORIA 5X5:

🕒 Duração da Partida

- O jogo tem 4 períodos de 10 minutos (FIBA).
- O relógio para sempre que a bola sai de jogo ou há falta.
- Se terminar empatado, há prorrogação de 5 minutos até que um time vença.

👥 Times

- Cada equipe tem 5 jogadores em quadra e até 7 reservas.
- As substituições podem ser feitas a qualquer parada do jogo.

🏃 Movimentação com a Bola

- O jogador deve quicar a bola (driblar) enquanto se movimenta.
- Andar com a bola sem driblar é falta chamada "andada".
- Segurar a bola por mais de 5 segundos sem ação também é infração (violação dos 5 segundos).

🕒 Regras de Tempo e Posição

- O time tem 24 segundos para arremessar após ganhar a posse.



- O time deve cruzar a linha de meio da quadra em até 8 segundos.
- Um jogador não pode ficar mais de 3 segundos seguidos dentro do garrafão adversário (área pintada).

Pontuação

- 3 pontos: arremesso feito de fora da linha de três.
- 2 pontos: arremesso feito de dentro da linha de três.
- 1 ponto: lance livre (após falta)

Faltas

- Falta pessoal: contato físico ilegal (empurrar, segurar, bater, etc.).
- Após 5 faltas pessoais, o jogador é eliminado da partida.
- Quando um time comete cinco faltas no período, o adversário ganha lances livres automáticos. Porém, antes de cometer as cinco faltas coletivas, o time só arremessa lances livres se a equipe adversária fizer uma falta no ato do arremesso do seu jogador.
- Falta técnica: discutir com os árbitros, simular falta ou atrapalhar o andamento da partida. Essa falta pode ser aplicada a qualquer membro da equipe, jogadores (titulares ou reservas) e comissão técnica.
- Falta antidesportiva: contato agressivo e perigoso, como agarrar ou puxar a camisa do adversário.
- Após cometer duas faltas técnicas ou antidesportivas, o jogador é eliminado da partida.

Regras de Posse de Bola

- Se a bola sair pela lateral, o jogo recomeça com arremesso lateral (repose).
- Se dois jogadores segurarem a bola ao mesmo tempo, o posse alternada determina quem recomeça com ela.

CATEGORIA 3X3:

🎯 Objetivo do Jogo

Marcar mais pontos que o adversário dentro do tempo ou chegar a 21 pontos antes do fim da partida.

👥 Times

- Cada equipe tem 3 jogadores em quadra e 1 reserva.
- As substituições só acontecem com a bola morta (parada de jogo).

🏟️ Quadra e Cesta

- O jogo é disputado em meia quadra (um único aro).
- O mesmo aro é usado pelos dois times.

🕒 Duração

- O jogo tem 1 período de 10 minutos corridos.
- Se um time chegar a 21 pontos antes do tempo acabar, vence automaticamente.
- Se empatar, há prorrogação: vence quem fizer 2 pontos primeiro.



Posse e Ataque

- O time tem 12 segundos para arremessar após ganhar a bola.
- Após um ponto, o outro time retoma a bola atrás da linha de 2 pontos (linha do “check ball”).
- Após um rebote defensivo ou roubo de bola, o time deve sair com a bola da linha de 2 pontos antes de atacar.

Pontuação

- 1 ponto: arremessos dentro da linha de 2 pontos.
- 2 pontos: arremessos de fora da linha de 2 pontos.
- 1 ponto: cada lance livre convertido.

Faltas

- As faltas são contadas por equipe.
- Até 6 faltas: o jogo segue normalmente.
- A partir da 7ª falta, o time adversário ganha 2 lances livres.
- Na 10ª falta ou mais, o adversário ganha 2 lances livres + posse de bola.
- Falta técnica: resulta em um lance livre + posse de bola.
- Falta antidesportiva: resulta em dois lances livres e posterior disputa de rebote entre as equipes.
- Desclassificação : o(a) jogador(a) que comete duas faltas técnicas ou duas antidesportivas é eliminado(a) da partida.

↔ Regras de Recomeço (“Check Ball”)

- Toda jogada começa com um “check ball”: o jogador atacante entrega a bola ao defensor e a recebe de volta antes de começar o ataque.
- É obrigatório após a bola sair de jogo ou após uma situação de bola parada/falta, enquanto o jogo continua automaticamente se a bola não sair.

🧠 Outras Regras Importantes

- Após uma cesta convertida, não há salto ou troca de posse no meio da quadra — o jogo recomeça.
- As substituições no basquete 3x3 não têm limite e só podem ocorrer quando a bola está parada.
- Cada equipe tem direito a um tempo técnico, de 30 segundos, que só pode ser feito com a bola parada. Em torneios internacionais tem + 2 tempos de TV.
- O jogo é intenso e contínuo: transições são rápidas e exigem atenção do torcedor.





TORCER INCANSAVELMENTE!

No basquete, você pode cantar, gritar e fazer barulho o tempo todo. Porém, durante as cobranças de lances livres, é importante manter silêncio para não prejudicar a concentração do(a)s nossos(as) atletas. Já nas cobranças do adversário, quanto mais barulho fizer, para atrapalhar, melhor.

Respeitar o(a)s atletas e a arbitragem:

Se houver um erro, deixe a decisão com os árbitros. Prezamos sempre pelo respeito, então evite reclamações excessivas ou comportamento antidesportivo.

Compreender os momentos de concentração:

Vibre, cante, incentive! Entretanto, o aquecimento é um momento de concentração do(a)s atletas, e não de o(a)s atletas atenderem ao público. Após o término da partida, haverá oportunidades para interagir diretamente com ele(a)s.



Ofender atletas, comissão técnica e arbitragem:

Prezamos sempre por canalizar nossa energia em incentivar e torcer para nossas atletas, e não em torcer contra o adversário.

Discutir com outros torcedores:

Mantenha o respeito independentemente de torcidas opostas.

Lançar objetos na quadra:

Essa atitude acarretará em punição da equipe ou do atleta, além de colocar a segurança das atletas, comissões técnicas, funcionários e dos próprios torcedores em risco.

CONDUTA MVA

O que **PODE** no nosso ambiente de Torcida no MVA BASQUETE:



- Vibração;
- Empatia;
- Alegria;
- Apoiar sempre, até o fim, mesmo nas derrotas;
- Confraternização;
- Amizade;
- Família;
- Diversão.

O que **NÃO PODE** na Torcida do MVA BASQUETE:



- Qualquer ato discriminatório (raça, nacionalidade; origem social; gênero; religião; posicionamento político etc...);
- Desrespeitar o(a)s atletas adversário(a)s, árbitros, voluntários, funcionários ou qualquer pessoa presente no torneio.

VEM TORCER COM A GENTE!



"O manual é uma iniciativa muito importante e muito maneira, principalmente para a nossa modalidade, que é uma modalidade nova, mas que permite essa troca de energia com os torcedores, que é muito importante para nos motivar dentro dos jogos. Então, poder ter esse manual e ele ainda ser uma iniciativa do Movimento Verde Amarelo, que conecta tantos torcedores no Brasil e no mundo, para se unir em um só objetivo, que é representar o nosso país, representar o Brasil, é muito maneiro, é uma coisa incrível. Eu espero que isso aí dê muitos frutos, para que muitos torcedores possam apoiar a nossa modalidade e outras modalidades também, de uma maneira respeitosa, correta, mas não tranquila, com muito barulho e com muita torcida mesmo."

Leo Branquinho

Atleta da Seleção Brasileira de Basquete 3x3



MOVIMENTO VERDE AMARELO

Seja SOU MVA e integre a maior torcida do Brasil!

FICOU ALGUMA DÚVIDA?

ENTRE EM CONTATO COM O CAPITÃO DO MVA BASQUETE:

Alex TOR (85) 996994214

SIGA AS NOSSAS REDES:



[@movimentoverdeamarelo](https://www.instagram.com/movimentoverdeamarelo)



[/MVABrasil](https://www.youtube.com/MVABrasil)



[/movimentoverdeamarelo](https://open.spotify.com/playlist/movimentoverdeamarelo)



[@movimentoverdeamarelo](https://www.tiktok.com/@movimentoverdeamarelo)



[@mvabrasil](https://twitter.com/mvabrasil)



[/movimentoverdeamarelo](https://www.facebook.com/movimentoverdeamarelo)



[@torcidamva](https://discord.com/invite/torcidamva)



[/movimentoverdeamarelo](https://www.linkedin.com/company/movimentoverdeamarelo)